고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단(3세~5세)

호수어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	경기지원과일	마시는요구르트②신선과일	경기지원과일	김가루배추죽⑤⑥	경기지원과일
점심	흑미밥(백미밥) 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질 (kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일	흑임자죽	경기지원과일
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질 (kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	520/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	경기지원과일	마시는요구르트②신선과일	경기지원과일	브로콜리치즈죽②	경기지원과일
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소섞음밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질 (kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	428/23
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	경기지원과일	시리얼&우유②	경기지원과일	소고기양파죽⑤⑥⑯	경기지원과일
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥(백미밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질 (kcal/g)	671/22	618/27	575/18	642/29	506/25
일자	30(월)				
오전간식	경기지원과일				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	☺ 발행처 : 고양시어린이 사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질 (kcal/g)	629/27				

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리		진미채	
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산		■ 한우		국내산	국내산		오리고기	국내산	오징어	원양산
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기						
국내산	국내산			□ 젖소		국내산						

가공품	생선가스		돈가스		너비아니				돈육폭찹			
	명태	원양산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

호수는 어린이의 미래를 생각합니다.